回覧

かまだ地区生活支援員だより

新年度号

こんにちは。生活支援員の新村です。
鎌田地区に赴任して、2 年目になります。
1 年目は何も分からず不安でいっぱいの中、地区のみなさまに
こころよく、温かく受け入れていただき、感謝いたします。

まだまだ、未熟者ではありますが、
町会公民館活動や福祉ひろばなど、集いの場に参加して
一緒に活動させていただいたり、お話をお聞きしたりしながら
鎌田地区のみなさんが
住み慣れた場所で安心して笑顔で生活していかれるように…
生活支援員としてできることをみつけて、お手伝いや応援をさせていただけたらと思って活動していきますので、よろしくお願いいたします。

地区生活支援員は地域の応援団　あなたの「困った」を教えてください

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

前は、主人が草刈りしたり、ゴミを出したり、何でもやってくれたけど、体調をくずしてからは、私がやってる。
誰かに手伝ってほしいんだけど、
誰に連絡すればいいんだか…。

地区で行っているボランティアサービスをご紹介します。地区にサービスが無い場合は、社協の有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」をご紹介します。

「誰に相談すればいいんだろう」というときこそ、地区生活支援員にお声掛けを。

【お問い合わせ先】

鎌田地区生活支援員　新村ゆかり
直通携帯電話：070－8802－5406
＊鎌田地区公民館　事務所内におります

裏面も見てください→

松本市社協キャラクター
帽子の花飾りは松本市の花
〈れんげつつじ〉なの♪

松本市社協地区生活支援員だより れんげつつじ

〈発行〉
社会福祉法人　**松本市社会福祉協議会**
〒390-0833　長野県松本市双葉4-16
松本市総合社会福祉センター
☎ 0263-27-2000　FAX 0263-27-2239

松本市地区生活支援員
活動紹介動画配信中➜

ロコモティブシンドローム号

ロコモを知って予防しましょう

ロコモティブシンドロームってなぁに？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは「運動器症候群」のことで、骨・関節・筋肉など運動器に障がいが起こり、立つ歩くといった機能が低下している状態です。進行すると日常生活や社会生活に支障をきたして要介護となるリスクが高くなります。

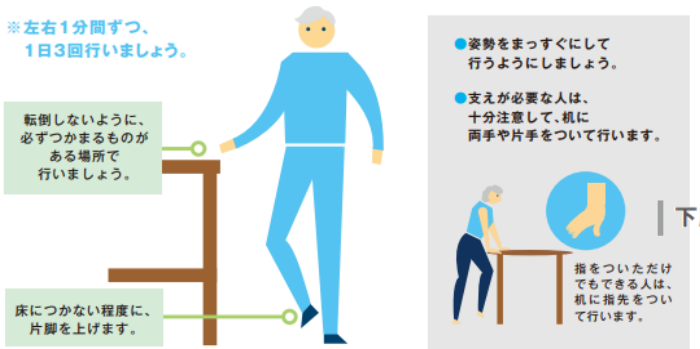
運動器の障害は、運動器自体の疾患によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものがあります。

1つでも当てはまれば要注意！！

- □靴下を片脚立ちではけない
- □家の中ですべったり、つまづいたりする
- □階段を上るのに手すりが必要だ
- □掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどが困難だ
- □買い物で牛乳パック2本程度の重さの物を持って帰えることがつらい
- □15分間続けて歩けない
- □横断歩道を青信号で渡りきれない

今日から取り組むロコトレ！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



痛みがある場合は整形外科やかかりつけ医に受診、相談しましょう！

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

毎日の継続が大切です。
まずは2種類の運動を生活に取り入れて、ロコモ予防しましょう。
バランスの良い食生活も忘れずに

※健康長寿ネット引用